

Утверждаю.

Заведующий МБДОУ д/с № 20  
М.В. Лебединская



2022 г.

# Примерное перспективное десятидневное весенне-летнее меню МБДОУ д/с № 20

№ репертуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Пл. цена, руб
				Б	Ж	У			
<b>Понедельник (1-ая неделя)</b>									
24	Завтрак	Салат из свежих овощей	60	0,69	4,27	2,06	50,14	11,18	1,67
124	Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	150	8,14	9,99	26,20	222,27	0,12	8,08
1/13	Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,97	3,92	11,76	82,26	0	2,87
136/1	Завтрак	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,64	50,45	0	0,61
<b>Итого по приему пищи:</b>				<b>390</b>	<b>10,80</b>	<b>18,18</b>	<b>405,12</b>	<b>11,30</b>	<b>22,06</b>
537	2-ой завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	22,86	99,00	3,6	3,22
<b>Итого по приему пищи:</b>				<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>99,00</b>	<b>3,6</b>	<b>3,22</b>
24	Обед	Овощи свежие	60	0,69	4,27	2,06	50,14	11,18	1,67
149	Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	4,34	21,60	151,58	3,38	1,98
294	Обед	Жаркое по-домашнему	180	10,4	24,8	18,83	333,54	26,01	24,17
114	Обед	Хлеб пшеничный	30/30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	1,68
115	Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	1,58
527	Обед	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,00	13,23	54,13	0	0,70
<b>Итого по приему пищи:</b>				<b>728</b>	<b>22,4</b>	<b>30,0</b>	<b>675,28</b>	<b>32,89</b>	<b>35,33</b>
185	Полдник	Кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0	1,75
534	Полдник	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,6	7,60
<b>Итого по приему пищи:</b>				<b>230</b>	<b>7,57</b>	<b>7,81</b>	<b>229,8</b>	<b>2,6</b>	<b>7,6</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>1528</b>	<b>41,67</b>	<b>55,99</b>	<b>1409,20</b>	<b>50,39</b>	<b>68,21</b>

№ рецепт уры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Пл. цена, руб
				Б	Ж	У			
<b>Вторник (1-ая неделя)</b>									
272	Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая или др. молочная каша	150	6,39	8,85	19,68	180,71	1,8	7,17
1/13	Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,97	3,92	11,76	82,26	0	2,87
286	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	190	5,76	6,33	18,68	156,14	2,47	7,98
<b>Итого по приему пищи:</b>									
199	2-ой завтрак	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13	6,12
<b>Итого по приему пищи:</b>									
24	Обед	Овощи свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13	6,12
136	Обед	Свекольник	60	0,69	4,27	2,06	50,14	11,18	1,67
108	Обед	Рыба тушеная в томате с овощами	250	3,12	4,05	21,85	134,35	11,275	13,78
243	Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	9,47	4,97	4,41	100,04	4,32	22,40
114	Обед	Хлеб пшеничный	130	3,84	4,76	17,16	121,52	0	2,43
115	Обед	Хлеб ржаной	30/30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	1,68
527	Обед	Компот из сухофруктов	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	1,58
<b>Итого по приему пищи:</b>									
373	Полдник	Ватрушка с творогом	180	0,16	0,00	13,23	54,13	0	0,70
505	Полдник	Чай сладкий с молоком	788	22,07	18,78	85,72	752,06	16,32	44,24
<b>Итого по приему пищи:</b>									
<b>Итого за день:</b>									
			1638	56,9	67,59	236,58	1776,28	54,32	92,52

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Пл. цена, руб
				Б	Ж	У			
<b>Среда (1-ая неделя)</b>									
272 403	Завтрак	Соеиски, сардельки, колбаски отварные <i>Без масла</i>	50	6,20	9,70	0,00	116,50	2,35	12,16
227	Завтрак	Макаронные изделия отварные	130	5,02	2,34	30,80	162,20	0	1,83
1/13	Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,97	3,92	11,76	82,26	0	2,87
508	Завтрак	Какао с молоком	180	5,22	5,76	21,04	158,27	2,34	7,92
<b>Итого по приему пищи:</b>									
199	2-ой завтрак	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13	6,12
<b>Итого по приему пищи:</b>									
67	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	4,17	8,32	79,52	25,275	3,10
24	Обед	Овощи свежие	60	0,69	4,27	2,06	50,14	11,18	1,67
211	Обед	Плов из отварной пшеницы	180	13,86	19,71	23,80	328,18	3,402	10,96
114	Обед	Хлеб пшеничный	30/30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	1,68
115	Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	1,58
524	Обед	Кисель из сока плодового или ягодного натурального с вит	170	0,34	0,00	16,27	95,71	43,86	1,50
<b>Итого по приему пищи:</b>									
561	Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	6,66	3,50	56,69	273,68	0,335	1,89
505	Полдник	Чай сладкий с молоком	180	4,45	4,90	16,16	127,71	19,98	6,14
<b>Итого по приему пищи:</b>									
<b>Итого за день:</b>									
			1478	36,60	51,34	220,65	1542,09	108,20	51,32
			728	21,78	26,46	79,89	668,19	77,09	19,7

№ рецепт уры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С,мг	Пл. цена, руб
				Б	Ж	У			
<b>Четверг (1-ая неделя)</b>									
114	Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	5,13	6,64	38,64	228,04	1,02	7,50
1/13	Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,97	3,92	11,76	82,26	0	2,87
29	Завтрак	Сыр порционный	14	3,25	4,13	0,00	50,96	0,098	4,52
508	Завтрак	Какао с молоком	180	5,22	5,76	21,04	158,27	2,34	7,92
<b>Итого по приему пищи:</b>									
535	2-ой завтрак	Кисломолочный напиток	180	5,04	7,20	7,56	120,60	1,8	10,01
<b>Итого по приему пищи:</b>									
154	Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,04	7,20	7,56	120,60	1,8	10,01
24	Обед	Овощи свежие	60	0,69	4,27	2,06	50,14	11,18	1,67
82	Обед	Рыба запеченная с морковью	100	11,29	6,18	3,56	220,38	40,05	8,20
241	Обед	Пюре картофельное	100	1,80	4,35	11,59	87,91	0,18	1,93
114	Обед	Хлеб пшеничный	30/30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	1,68
115	Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	1,58
527	Обед	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,00	13,23	54,13	0	0,70
<b>Итого по приему пищи:</b>									
561	Полдник	Сырники из творога, запеченные	130	24,69	15,37	36,78	387,09	0,754	23,62
136/1	Полдник	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,64	50,45	0	0,61
<b>Итого по приему пищи:</b>									
<b>Итого за день:</b>									
			1852	76,67	74,47	228,02	1977,87	56,14	93,04

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Пл. цена, руб
				Б	Ж	У			
<b>Пятница (1-ая неделя)</b>									
507	Завтрак	Омлет натуральный	90	9,30	9,22	1,18	125,92	0,324	9,46
53	Завтрак	Икра овощная	100	0,31	1,64	2,07	24,36	1,93	1,83
1/13	Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,97	3,92	11,76	82,26	0	2,87
286	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	190	5,76	6,33	18,68	156,14	2,47	7,98
<b>Итого по приему пищи:</b>				<b>340</b>	<b>23,93</b>	<b>19,83</b>	<b>47,61</b>	<b>5,80</b>	<b>22,14</b>
537	2-ой завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	22,86	99,00	3,6	3,22
<b>Итого по приему пищи:</b>				<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>99,00</b>	<b>3,6</b>	<b>3,22</b>
162	Обед	Суп лапша домашняя	220	16,54	4,66	12,36	154,46	1,98	14,83
180	Обед	Гуляш	70	9,70	22,59	1,86	248,54	3,906	21,88
223	Обед	Каша пшеничная	120	2,83	9,10	16,21	155,83	7,8	5,02
114	Обед	Хлеб пшеничный	30/30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	1,68
115	Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	1,58
527	Обед	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,00	13,23	54,13	0	0,70
<b>Итого по приему пищи:</b>				<b>688</b>	<b>34,84</b>	<b>30,81</b>	<b>54,02</b>	<b>77,76</b>	<b>45,69</b>
185	Полдник	Кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0	1,75
535	Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,04	7,20	7,56	120,60	1,8	10,01
<b>Итого по приему пищи:</b>				<b>310</b>	<b>24,69</b>	<b>15,37</b>	<b>49,42</b>	<b>0,754</b>	<b>24,23</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>1548</b>	<b>84,36</b>	<b>66,01</b>	<b>173,91</b>	<b>87,92</b>	<b>95,74</b>

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Пл. цена, руб	
				Б	Ж	У				
<b>Понедельник (2-ая неделя)</b>										
139	Завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,00	62,80	0	5,24	
223	Обед	Каша пшеничная	120	2,83	9,10	16,21	155,83	7,8	5,02	
	Завтрак	Икра кабачковая	30	0,48	1,89	2,22	27,24	15	1,24	
1/13	Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,97	3,92	11,76	82,26	0	2,87	
136/1	Завтрак	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,64	50,45	0	0,61	
<b>Итого по приему пищи:</b>				<b>400</b>	<b>10,36</b>	<b>19,51</b>	<b>42,83</b>	<b>22,80</b>	<b>12,48</b>	
537	2-ой завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	22,86	99,00	3,6	3,22	
<b>Итого по приему пищи:</b>				<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>99,00</b>	<b>3,6</b>	<b>3,22</b>	
133	Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	3,82	13,83	18,10	211,38	38,05	6,20	
24	Обед	Овощи свежие	60	0,69	4,27	2,06	50,14	11,18	1,67	
161	Обед	Котлета, биточки рыбные	90	12,96	2,68	2,36	110,53	2,799	13,34	
243	Обед	Каша рисовая, гречневая	130	3,84	4,76	17,16	121,52	0	2,43	
114	Обед	Хлеб пшеничный	30/30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	1,68	
115	Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	1,58	
527	Обед	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,00	13,23	54,13	0	0,70	
<b>Итого по приему пищи:</b>				<b>738</b>	<b>26,00</b>	<b>42,75</b>	<b>96,54</b>	<b>40,09</b>	<b>37,89</b>	
185	Полдник	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0	1,75	
534	Полдник	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,6	7,60	
<b>Итого по приему пищи:</b>				<b>230</b>	<b>7,57</b>	<b>7,81</b>	<b>31,9</b>	<b>229,8</b>	<b>2,6</b>	<b>7,6</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>1548</b>	<b>44,83</b>	<b>70,07</b>	<b>194,13</b>	<b>69,09</b>	<b>61,19</b>	

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Пл. цена, руб
				Б	Ж	У			
<b>Вторник (2-ая неделя)</b>									
256	Завтрак	Каша манная вязкая или др. молочная каша	150	5,94	7,12	20,68	168,90	1,95	7,02
1/13	Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,97	3,92	11,76	82,26	0	2,87
29	Завтрак	Сыр порционный	14	3,25	4,13	0,00	50,96	0,098	4,52
508	Завтрак	Какао с молоком	180	5,22	5,76	21,04	158,27	2,34	7,92
<b>Итого по приему пищи:</b>									
199	2-ой завтрак	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13	6,12
<b>Итого по приему пищи:</b>									
152	Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,86	1,78	12,68	72,54	2,64	1,22
178	Обед	Голубцы ленивые	80	6,83	16,34	5,66	196,39	14,384	14,98
24	Обед	Овощи свежие	60	0,69	4,27	2,06	50,14	11,18	1,67
241	Обед	Картофельное пюре	100	1,80	4,35	11,59	87,91	0,18	1,93
114	Обед	Хлеб пшеничный	30/30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	1,68
115	Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	1,58
527	Обед	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,00	13,23	54,13	0	0,70
<b>Итого по приему пищи:</b>									
583	Полдник	Булочка домашняя	70	8,53	4,38	67,12	346,41	0,462	2,80
286	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	190	5,76	6,33	18,68	156,14	2,47	7,98
<b>Итого по приему пищи:</b>									
<b>Итого за день:</b>									
			1452	48,21	56,69	228,27	1604,31	40,47	63,28



№ рецепт уры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Пл. цена, руб
				Б	Ж	У			
<b>Среда (2-ая неделя)</b>									
331	Завтрак	Вареники ленивые	110	20,01	15,72	33,89	350,72	0,682	21,63
1/13	Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,97	3,92	11,76	82,26	0	2,87
286	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	190	5,76	6,33	18,68	156,14	2,47	7,98
<b>Итого по приему пищи:</b>									
199	2-ой завтрак	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13	6,12
<b>Итого по приему пищи:</b>									
160	Обед	Суп крестьянский с крупой	220	0,52	0,52	12,74	61,10	13	6,12
24	Завтрак	Салат из свежих овощей	60	2,38	6,77	16,19	133,72	2,45	13,22
412	Обед	Рагу из птицы	180	0,69	4,27	2,06	50,14	11,18	1,67
114	Обед	Хлеб пшеничный	30/30	15,55	9,45	14,69	202,73	3,618	14,09
115	Обед	Хлеб ржаной	38	2,28	0,27	14,01	64,08	0	1,68
527	Обед	Компот из сухофруктов	180	2,51	0,46	13,00	62,85	0	1,58
<b>Итого по приему пищи:</b>									
449	Полдник	Оладьи со сметаной	180	0,16	0,00	13,23	54,13	0	0,70
136/1	Завтрак	Чай с сахаром	738	36,64	17,03	66,02	567,79	6,61	33,47
<b>Итого по приему пищи:</b>									
449	Полдник	Оладьи со сметаной	120	7,75	12,4	41,88	309,69	0,37	4,98
136/1	Завтрак	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,64	50,45	0	0,61
<b>Итого по приему пищи:</b>									
<b>Итого за день:</b>									
			1498	72,65	55,92	197,61	1578,51	23,14	77,66

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Пл. цена, руб	
				Б	Ж	У				
<b>Четверг (2-ая неделя)</b>										
59	Завтрак	Овощное рагу	200	4,86	4,32	20,52	142,36	31,260	13,91	
139	Завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,00	62,80	0	5,24	
1/13	Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,97	3,92	11,76	82,26	0	2,87	
136/1	Завтрак	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,64	50,45	0	0,61	
<b>Итого по приему пищи:</b>				<b>460</b>	<b>18,11</b>	<b>10,89</b>	<b>46,67</b>	<b>348,61</b>	<b>37,75</b>	<b>26,76</b>
199	2-ой завтрак	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13	6,12	
<b>Итого по приему пищи:</b>				<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,10</b>	<b>13</b>	<b>6,12</b>
24	Завтрак	Салаг из свежих овощей	60	0,69	4,27	2,06	50,14	11,18	1,67	
151	Обед	Суп картофельный с клецками	250	2,82	3,57	18,03	116,00	3,425	1,70	
4/8	Обед	Плов из мяса	180	15,43	32,53	19,80	434,23	4,68	31,91	
114	Обед	Хлеб пшеничный	30/30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	1,68	
115	Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	1,58	
527	Обед	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,00	13,23	54,13	0	0,70	
<b>Итого по приему пищи:</b>				<b>828</b>	<b>24,21</b>	<b>38,09</b>	<b>79,94</b>	<b>755,73</b>	<b>24,91</b>	<b>41,65</b>
319	Полдник	Запеканка из творога	100	14,49	10,67	12,66	203,05	0,61	16,61	
286	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	190	5,76	6,33	18,68	156,14	2,47	7,98	
<b>Итого по приему пищи:</b>				<b>280</b>	<b>14,49</b>	<b>10,67</b>	<b>25,30</b>	<b>253,50</b>	<b>0,61</b>	<b>17,22</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>1698</b>	<b>57,33</b>	<b>60,17</b>	<b>164,65</b>	<b>1418,94</b>	<b>76,27</b>	<b>91,75</b>

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Пл. цена, руб
				Б	Ж	У			
<b>Пятница (2-ая неделя)</b>									
68	Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	4,74	7,64	19,76	167,37	0,675	7,02
1/13	Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,97	3,92	11,76	82,26	0	2,87
508	Завтрак	Какао с молоком	180	5,22	5,76	21,04	158,27	2,34	7,92
<b>Итого по приему пищи:</b>			<b>360</b>	<b>11,93</b>	<b>17,32</b>	<b>52,56</b>	<b>407,90</b>	<b>3,02</b>	<b>17,81</b>
537	2-ой завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	22,86	99,00	3,6	3,22
<b>Итого по приему пищи:</b>			<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>22,86</b>	<b>99,00</b>	<b>3,6</b>	<b>3,22</b>
133	Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	3,82	13,83	18,10	211,38	38,05	6,20
04	Обед	Котлета из мяса	80	12,21	25,85	7,40	308,49	2,040	16,34
243	Обед	Каша рисовая, гречневая	130	3,84	4,76	17,16	121,52	0	2,43
114	Обед	Хлеб пшеничный	30/30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	1,68
115	Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	1,58
524	Обед	Кисель из сока плодового или ягодного натурального с вит	170	0,34	0,00	16,27	95,71	43,86	1,50
<b>Итого по приему пищи:</b>			<b>698</b>	<b>25</b>	<b>45,17</b>	<b>85,94</b>	<b>864,03</b>	<b>83,95</b>	<b>27,3</b>
185	Полдник	Кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0	1,75
535	Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,04	7,20	7,56	120,60	1,8	10,01
<b>Итого по приему пищи:</b>			<b>310</b>	<b>24,69</b>	<b>15,37</b>	<b>49,42</b>	<b>437,54</b>	<b>0,754</b>	<b>24,23</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1548</b>	<b>63,27</b>	<b>77,86</b>	<b>210,78</b>	<b>1808,47</b>	<b>91,32</b>	<b>72,56</b>